ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
புரட்டாசி
மலர் 17

1979
செப்டம்பர்
இதழ் 9

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

மிதமிஞ்சிய வளர்ச்சி

கறிகாய் அங்காடிகளில் செல்லும்போது நவீனச் செயற்கை உரங்களின் விளைவாக உருவில் மிகவும் பருத்துள்ளவைகளைக் காண்கிறோம். உருவமைப்பைப் பார்க்கும்போது முற்றியவைகளாகத் தோற்றமளிப்பினும் அவை உண்மையில் முற்றியவை அல்ல. இளமையுள்ளவையே என்பதை அழுத்திப் பார்க்கும்போதும் சமைக்கும்போதும் உணரலாம். ஆனால் அவைகளுக்குள்ள இயற்கையான மணத்திலும் சுவையிலும் சற்று தரக் குறைவுள்ளவைகளாகவே காணப்படுகின்றன. முருங்கைக்காய் சாம்பாரில் முருங்கைக்காயின் தனிமணத்தை உணர்ந்து வெகுநாட்களாயின என்று குறைப்படும் சாப்பாட்டு ர்ராமர்களை இன்று காணலாம். எடை கூடுதல், பருமன் இவைகளால் அதிக உற்பத்தி போலத் தோன்றுவது, உற்பத்தியாளருக்கும் வியாபாரிக்கும் அதிக லாபத்தைத் தருவதாக அமையலாம். உண்மையில் யாருக்காக விளைவிக்கப் பெறுகின்றதோ, அந்த சாப்பாட்டு ராமர்களுக்குக் கறிகாய்கள் நிறையச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நிறைவு புஷ்டி முதலியவை முன்போலக் கிடைக்கவில்லை என்பதோடு மட்டுமில்லாமல் ஜீர்ணக் கோளாறு - உடலில் அதேமாதிரி பூதாகாரத் திசு வளர்ச்சி முதலிய விபரீதங்களுக்கும் இதுவே காரணமாகவும் கூடும். இன்றைய பல இனங்காண முடியாத நோய்கள் இப்படி செயற்கை உரங்களாலான உணவுப் பண்டங்கள் காரணமாக இருக்கக் கூடும் என்றே தோன்றுகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
புரட்டாசி
மலர்-17

1979
செப்டம்பர்
இதழ் - 9

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यस्याश्चतस्रः प्रदिशः पृथिव्याः यस्यामन्नं कृष्टयः सम्बभूवुः ।
या बिभर्ति बहुधा प्राणदेजत् सा नो भूमिः गोष्वप्यन्ने दधातु ॥
नाना वीर्या ओषधीर्या बिभर्ति पृथिवी नः प्रथतां राध्यताम् ॥

சிறந்த நான்கெல்லைகளுக்குள் அமைந்த என் தாய்நாடே! உழவர்கள் உன்னை உழுது இனிக்கும் உணவுப்பொருளை விளைவிக்கிறார்கள். வாழ்விற்குத் தேவையானதனைத்தையும் அளித்துப் பிராணிகள் அனைத்தையும் வாழ்விக்கிறாய்! நிறையக் கால்நடைகளையும் தானியங்களையும் பெருக்கி நீ வாழவைக்கவேண்டும். எண்ணற்ற குணமிக்க ஓஷதிகளையும் உண்டாக்கி எம்மிடத்தில் எப்போதும் திருப்தியுடன் இருக்க வேண்டும்.

— அதர்வவேதம்

இயற்கையும் பண்டிகைகளும்

இரவின் தேவதை சந்திரன். ஓஷதிகளின் அரசன் சந்திரன். உடல் வளர்ச்சியின் முக்கிய தேவதை ஸோமன் எனும் சந்திரன். அவன் நிலாவில் – கிரணங்களில் விளைவது அம்ருதம். அம்ருதகிரணன் என அவனுக்குப் பெயர். ஆண்டில் ஆறு மாதங்கள் இவனது ஆட்சி காலம். மற்ற ஆறு மாதங்கள் கதிரவனின் ஆட்சி காலம். சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தில் உடலில் பலச்சேர்க்கை அதிகம். கதிரவனின் ஆட்சி காலத்தில் உடலில் தேய்வு அதிகம்.

சந்திரனின் ஆட்சி காலம் ஆடி முதல் மார்கழி முடிய. ஓர் ஆண்டை ஒரு நாளெனக் கொண்டால், தை முதல் ஆனி முடிய பகல். ஆடி முதல் மார்கழி முடிய இரவு. ஆடி-ஆவணி முன்னிரவு, புரட்டாசி-ஐப்பசி நள்ளிரவு, கார்த்திகை பின்னிரவு, மார்கழி விடியற்காலம். உணவுப்பொருள்களான தான்யங்கள் அனைத்தும் முளைப்பதும் வளர்வதும் முதிர்ச்சி அடைந்து உணவுப்பொருளாகத் தகுதி பெறுவதும் சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தில்தான். ஆகவே ஓஷதிகளின் அரசன் எனப் பெயர். (ஓஷம் உடற்சூடு ; ஜீவன் உள்ளிருப்பதன் அடையாளமான சூடு, தி – அதை உள்ளடக்கிக்கொண்டிருப்பது) உணவு உடற்சூட்டை ஜீவசக்தியைப் பாதுகாப்பதாகையால் தானியப் பயிர்களை ஓஷதிகள் என்பர்.

சந்திரனின் ஆட்சி காலத்தில்தான் இறைவன் வழிபாட்டிற்காக எத்தனை பண்டிகைகள்? ஆடி மாதப்பிறப்பை பண்டிகையாக முதன் முதலில் கொண்டாட ஆரம்பித்த நமக்கு ஆடிப்பதினெட்டு, கோகுலாஷ்டமி, பிள்ளையார் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, தீபாவளி, கார்த்திகை என பல நாட்கள் பண்டிகையாகி திருவாதிரைக்களியுடன் களிப்புடன் இரவைப் பூர்த்தி செய்து பொங்கல் பண்டிகையுடன் பகலை ஆரம்பிக்கிறோம். சக்தியை – உற்பத்தி வளர்ச்சி, ஆக்கம், விஸ்தரிப்பு என்ற இயற்கை சக்தியின் பல உருவங்களை ஆராதிக்கும் திருநாட்களாக நவராத்திரி நடுவே அமைந்துள்ளது.

ஐப்பசித் துவக்கத்திலேயே அல்பப் பசி தொடங்கி நோய்வாய்ப் படும் நாட்களின் (கனநாட்கள் என முதியோர்கள் இதைக் கண்டு கலங்குவர்) ஆட்சி ஆரம்பமாகிறது. ஆகவே ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் தேவதையான ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானை நாம் ஆராதிப்பதற்கெனவே தீபாவளியின் முதல் நாள் ஹஸ்த நக்ஷத்திரம்



கூடிய சுபதினத்தில் (இவ்வாண்டில் 18—10—79 வியாழக்கிழமை) ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி வருகிறது. அன்று இறைவனை ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவிலே நான்கு கரங்களில் மேல் இடது கையில் சங்கமும் வலது கையில் சக்கிரமும் கீழ் இடது கையில் ஓஷதியும் அட்டைதரித்த அபய முத்திரையும் வலது கையில் அம்ருத கலசமும் தரித்தவராக பீதாம்பரம், கௌஸ்துபம், வநமாலை, ஸ்ரீ வத்ஸம், ரத்ன கிரீடம் முதலிய திவ்யாபரணங்களுடன் தேஜோமயமாக நீலமேக சியாமளனாக விளங்குபவனாய் மனத்திலே இருத்தி வழிபடுவோமாக.

ஆவிர்ப் பூவ கலசம் தததர்ணவாத்ய:
பீயூஷபூர்ண மமரத்வக்ருதே ஸுராணும்
ருக்ஜால ஜீர்ண ஜநதாஜநிதப்ரசம்ஸோ
தந்வந்தரி: ஸ பகவாந் பவிகாய பூயாத்.

''தேவர்களுக்கு அழியா நிலை தரவென அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தை ஏந்திக்கொண்டு திருப்பாற் கடலிலிருந்து வெளிவந்த இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரி, நோய்ப் பின்னலில் மாட்டி சீரழிந்தபின் இறைவன் திருவருளால் நோய் நீங்கப் பெற்றதனால் மக்கள் சமூகத்தால் வாழ்த்தப்பெறும் எம்பெருமான் – நமது நன்மைக்காக அருள் புரியட்டும்'' என்றே அவனை வழிபடுவோம்.

அந்த ஸ்ரீ தந்வந்தரியின் ஓஷதிகள் பூர்ண வளர்ச்சிபெறும் நாட்களின் நடுவே வருகிறது. அமிருதம் பெற ஓஷதிகளைப் போட்டுத் திருப்பாற்கடலைக் கடையும்போது சந்திரன், லக்ஷ்மி, அமிருதம் இவர்களுடனேயே இறைவனும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவில் வெளித் தோன்றுகிறான். ஓஷதிகளின் சக்தி அம்ருதமாவதும், அதை வழங்கும் வைத்யனின் கைகள் அம்ருதஹஸ்தமாக ஆவதும் இதற்கு இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்த்ரியின் அருள் கூடுவதும் எவ்வளவு ஒற்றுமையாகக் காண்கின்றன.

இதனைத் தொடர்ந்து தீபாவளி வருகிறது. தமிழ் நாட்டினர் கொண்டாடும் பண்டிகைகளில் மிகச் சிறந்தது தீபாவளி. தீபாவளி - தீபங்களின் வரிசை. மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து இறைவனின் ஸந்நிதியில் தீப வரிசைகளை வைப்பதே இதன் முக்கிய அம்சம். வட தேசத்தில் இப்படித்தான் இதைக் கொண்டாடுகிறார்கள். நாம் அதைக் கார்த்திகை மாதத்தில் அப்படிக் கொண்டாடுகிறோம். நரக சதுர்த்தசி என்று அதற்கு மாற்றுப் பெயருண்டு. பூமி தேவியின் பிள்ளை நரகன். அசுரத்தன்மை பெற்று உலகை துன்புறுத்தியவனைக் கிருஷ்ண பகவான் ஸம்ஹரிக்கிறார். அவன் தன் அசுர குணம் நீங்கியதும், பலரைத் துன்புறுத்திய தன் அழிவு நாளை மக்கள் பண்டிகையாகக்

கொண்டாடும்படி ஸ்ரீ கிருஷ்ணனை வேண்டிக்கொள்கிறான். அவனது மனோபீஷ்டத்தை இன்றும் அன்றைய தினத்தைப் பண்டிகையாகக் கொண்டாடிப் பூர்த்தி செய்கிறோம். அசுரத்தன்மை நீங்கும் அறிகுறியாக வெடிகளும் வாணங்களும் வெடிக்கப்படுகின்றன. விடியற்காலையில் மற்ற நாட்களில் தவறானதெனத் தள்ளப்பட்ட எண்ணெய்க் குளி அன்று நரகனின் திருப்திக்காக செய்யப்படுகிறது. பண்டிகையும் கொண்டாட்டமுமாக இவ்வாண்டு தீபாவளியும் நமக்கு எல்லா மங்களங்களையும் அளிக்கட்டும்.

அளவுக்கு மீறினால் அம்ருதமும் விஷம். இதை எல்லாவற்றிலும் பொருத்திப் பார்த்துக் கவனத்துடன் நடந்துகொள்ளவேண்டும். சிறுவர்கள் விஷயத்தில் கவனம் அதிகம் தேவை. கொண்டாட்ட வேகத்தில் தன்னை மறந்து தவறு நேரும். ஆகவே பெரியோர்கள் மிகக் கவனம் செலுத்தவேண்டும். வாணமும் வெடியும் களிப்பைத் தருமளவில் - அந்த முறையில் அமையச் செய்யவேண்டும். எரிச்சலும் அங்கஹீனமும் ஏற்பட இடமளிக்கக்கூடாது. ஆபத்து விளைவிக்கும் வாணங்களையோ வெடிகளையோ தகுந்த பாதுகாப்பின்றி உபயோகிக்க இடமளிக்கக் கூடாது. அவைகளை வாங்காமலிருத்தலே நலம். தேசத்தின் நிதி நெருக்கடியில் - துர்பிக்ஷத்தில் வேடிக்கைக்காக அதிக அளவில் செலவு செய்வது நியாயமுமல்ல. கொண்டாட்டத்திற்காகக் காசை அதிக அளவில் கரியாக்குவது அவசியமுமல்ல.

கலப்படமான எண்ணெய் மாவு முதலிய பண்டங்களில் தயாரித்து விற்கப்படும் பக்ஷணங்கள் மற்றொரு கட்டுப்பாட்டிற்குரிய விஷயம். நல்ல பண்டங்களைக்கொண்டு சிறிதளவில் பக்ஷணங்கள் முதலியவைகளைச் செய்தாலே போதும். நிறைய் - வரிசை வரிசையாகச் செய்வது அவசியமுமல்ல. இவைகள் விஷயத்தில் நிதானமாயிருப்பதே தேக ஆரோக்கியம்.

தீபாவளி லேகியம்—தீபாவளிக்கென விசேஷ மருந்து தயாரிப்பது தமிழ் நாட்டின் தனிச் சிறப்பாகும். அதன் செய்முறையை பலர் கேட்டு எழுதியுள்ளனர். சுலபமாகச் செய்யக்கூடிய இதன் செய்முறை சுருக்கமாக இங்கு தரப்படுகின்றது. திப்பிலி 50 கிராம், ஓமம் 50 கிராம், கண்டந்திப்பிலி 50 கிராம், ஏலரிசி 5 கிராம், ஜாதிக்காய் 5 கிராம், சுக்கு 25 கிராம், மிளகு 25 கிராம், ஜீரகம் 25 கிராம், கொத்துமல்லி விதை 25 கிராம். ஜாதிக்காய். ஏலரிசி நீங்கலாக மற்றவைகளை லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் இடித்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். வெல்லம் 300 கிராம் அளவு எடுத்து ஜலத்தில் கரைத்துப் பாகாக்கி அதில் 50 கிராம் நெய்விட்டு இந்த சூர்ணத்தைப் போட்டுக் கிளரிக்கொள்ளவும். மப்பும் மந்தாரமுமாக இருக்கும் இந்நாட்களில் வயிற்றில் மப்புதட்டாமல் பசி, ருசி ஏற்படவும் இது நல்லது.

★

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

चक्षुष्यन्धे चलति दशने, श्मश्रुणि श्वेतमाने,
सीदत्यङ्गे, मनसि कलुषे कम्पमाने कराग्रे ।
दूतैरेतैः दिनकरभुवः शश्वद् उद्बोध्यमानाः
त्रातुं देहं तदपि भिषजामेव सान्त्वं वदामः ॥ (11)

சக்ஷுஷி அந்தே, சலதி தசநே, ச்மஸ்ச்ருணி சுவேதமாநே
ஸீததி அங்கே, மனஸி கலுஷே, கம்பமாநே கராக்ரே ।
தூதை: ஏதை: தினகரபுவ: சச்வத் உத்போதமானு:
த்ராதும் தேஹம் ததபி பிஷஜாமேவ ஸாந்த்வம் வதாம: ॥

மூப்பினுல் சரீரம் முற்றிலும் தளர்ந்த நிலையிலும் பொதுவாய் மனிதருக்கு விவேகம் ஏற்படுகிறதில்லை என்பதைப் பார்த்து வருந்துகிறுர் கவி.

கண் பார்க்கும் சக்தியை இழந்துவிட்டது. கண்ணை மட்டும் இங்கு எடுத்துக் குறிப்பிட்டது மற்ற காது மூக்கு நாக்கு தோல் இந்திரியங்களுக்கெல்லாம் சேர்த்து உபலட்சணமாகும். முதுமையில் எல்லா இந்திரியங்களும் தன் சக்தியை இழக்கின்றன. பற்கள் ஒன்றெென்ருய் ஆடி விழுகின்றன. தாடி மீசை மயிர்க்ள் வெளுத்துவிட்டன. அங்காவ்யவங்கள் சோர்வடைகின்றன. வெளியங்கங்கள் மட்டுமல்ல, அந்தக்கரணம் எனப்படும். மனதும் கலங்கிக் குழம்பிப்போய், அறியும் ஆற்றலை யிழந்து மங்கிப்போகின்றது. கைவிரல்கள் நடுங்குகின்றன. என் உடம்பிலேயே நன்ருய் ஏற்பட்டுள்ள இந்தக் குறிகள் ஒவ்வொன்றும் அடிக்கடி என்னிடம் உஷார்! உஷார்!! அபாயம் நெருங்குகின்றது என்று அறிக்கைகள் தருகின்றது. ஆயினும் எனக்கு சரீரத்தில் விரக்தி சிறிதும் ஏற்படவில்லை. இவ்வித பல குறிகள் மூலம் யமதூதர்களால் எச்சரிக்கப்பட்டுள்ள தருணத்திலும், நான் ஒன்றிரண்டு வைத்தியர்கள் மட்டுமல்ல, பல வைத்தியர்களை அணுகி, சரீரத்தைக் காப்பாற்றும்படிக்கு நல்ல வார்த்தைகளால் கெஞ்சுகிறேன். இப்பொழுதும் ஈசுவரனை ஸ்மரிக்கத் தோன்றவில்லை.

ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதர் அருளியுள்ள **மோஹ முத்கரம்** என்ற ஸ்தோத்திரத்தில் உள்ள —

अङ्गं गलितं पलितं मुण्डं दशनविहीनं जातं तुण्डम् ।
वृद्धो यति गृहीत्वा दण्डं तदपि न मुञ्चत्याशापिण्डम् ॥

அங்கம் களிதம் பலிதம் முண்டம் தசநவிஹீனம் ஜாதம் துண்டம்
விருத்தோ யாதி க்ருஹீத்வா தண்டம் ததபி ந முஞ்சதி ஆசாபிண்டம்.

உடலங்கம் எல்லாம் நழுவிவிட்டன. தலை முற்றிலும் நரைத்துப் போயிற்று. வாய் பல்லற்றுவிட்டது. கிழவன் குச்சியை ஊன்றிக் கொண்டு நடக்கிறான். இந்த தளர்ந்த நிலையிலும் பேராசை முட்டை மட்டும் விடவில்லை.

இந்த சுலோகக் கருத்தைத் தழுவி சிறிது விஸ்தாரமாய் எழுதியுள் ளார் நீலகண்ட கவி.

शान्तो वह्निः जठरपिठरे संस्थिता कामवार्त्ता,
धावं धावं दिशि दिशि शनैः इन्द्रियाश्वाः निपेतुः ।
एवं दैवात् उपरमं अगात् एष मे वैरिवर्गः
चेतस्तु एकं न वशमयते किं करोमि क्व यामि ॥ (12)

சாந்தோ வஹ்நி: ஜடரபிடரே ஸம்ஸ்திதா காமவார்தா,
தாவம் தாவம் திசி திசி சனை: இந்திரியாச்வா நிபேது: ।
ஏவம் தைவாத் உபரமம் அகாத் ஏஷ மே வைரிவர்க்க:,
சேதஸ்து ஏகம் ந வசமயதே கிம் கரோமி க்வ யாமி ॥

உணவை ஜீர்ணம் செய்யும் வயிற்று அக்கினி அணைந்துவிட்டது. சிற்றின்பங்களை அநுபவிப்பதற்கு ஆவல் அழிந்துபோய்விட்டது.

மனிதருக்கு எப்பொழுதும் தீங்கிழைத்துக்கொண்டு ஆறு சத்துருக் கள் அவருடம்பிலேயே குடிகொண்டுள்ளன. அவையாவன :- காமம், கோபம், உலோபித்தனம், மெய்யறிவின்மை, கர்வம், பொறாமை. ஸகல கஷ்டங்களும் இவைகளால்தான் ஏற்படுவதனால் இவை மனிதருக்கு ஸகஜ மான சத்துருக்கள் எனப்படுகின்றன. இந்த சத்துருக்களும் கட்டுக்கடங் காத குதிரைகள்போல் என் உடலையும் உள்ளத்தையும் பல திக்குகளில் இழுத்து அலைத்துக்கொண்டிருந்த கண் முதலிய புலன்களும் இப்பொழுது மூப்பினால் ஒருவாறு ஒழிந்துவிட்டன. காமாதி சத்துருக்களையும், விஷயங் களில் இழுக்கும் இந்திரியங்களையும் நான் விவேகத்தினால் அடக்கவில்லை. கிழத்தன்மையின் இயற்கையினால் தானாகவே ஓய்ந்துபோயின. இவை ஓய்ந்து நான் எந்தக் கார்யத்திலும் அசக்தனாயிருந்தாலும் இது வேண்டும், அது வேண்டும் என்ற என் ஆசைமட்டும் சிறிதும் தணியவில்லை. இதற்கு நான் என்ன செய்வேன்? எங்கு செல்வேன்?

★

அகத்தி

தமிழில் மற்ற பெயர் — அச்சம், முனி, கரீரம்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் — அகஸ்த்யம், முனிவிருக்ஷம், வக்கிரபுஷ்பம்.

Botanical Name — Sesbania grandiflora.

ஸாதாரணமாய் பேசும் மொழியில் அகத்தியை ஆத்தியென்று பேசுகின்றனர்.

இந்த சிறிய மரம் நாடெங்கிலும் பிரஸித்தம். அகத்தியின் இலையும் பூவும் உணவாகவும் மருந்துமாகவும், பட்டை, வேர், காய்கள் மருந்தாக மட்டும் உபயோகப்படுகின்றன. ஐப்பசி, கார்த்திகை மாஸங்களில் ஆகாசத்தில் அகஸ்த்ய முனிவரின் நக்ஷத்ரம் உதயமாகிறது. அந்த ஸமயத்தில்தான் அகத்திமரம் பூக்கத் தொடங்குகிறது. அதையநுஸரித்து அகத்திக்கு முனிவிருக்ஷம் என்று பெயர். இதன் புஷ்பம் வளைந்து கோணலாக உள்ளது. ஆனதால் வக்கிரபுஷ்பம் என்றும் ஒரு பெயர். ஸம்ஸ்கிருதத்தில் மூன்று பெயர்களும் அகத்தியின் சொரூபத்தைக் காட்டுபவை.

அகத்தியின் கீரை மாட்டுத்தீவனமாக விசேஷமாய் உபயோகப்படுகிறது. இக்கீரை தின்றுகொண்டிருக்கும் கறவை மாட்டின் பாலில் உடலுக்கு நன்மை தரும் அநேக நற்குணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இப்பாலை சாப்பிடுவது அகத்திக்கீரை சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் குணங்களை உண்டாக்கும். அகத்திக்கீரை ஏகாதசி விரதத்திற்கு மறுநாள் துவாதசியன்று உணவு பாரணையில் நிச்சயமாய் சேர்க்கப்படுகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் ஏகாதசி உபவாஸத்தினால் குடலில் பித்தச்சூடு அதிகரிக்கின்றது. அகத்தியிலையின் கைப்புச்சுவை பித்தச் சூட்டை நன்றாய் தணிக்கவல்லது. இக்கீரைக்கு மேலும் பல நற்குணங்கள் உண்டு. ஆதலால் 15 நாட்களுக்கு ஒரு தரம் வரும் துவாதசியன்று மட்டும் சாப்பிடுவதுடன் நிறுத்தாமல் வாரம் 2 முறை, குறைந்தது ஒருமுறையாவது வழக்கமாய் அகத்திக்கீரை உண்பது உடலுக்கு மிக நன்மை. அகத்தியின் புஷ்பம் தனியே நமது நாட்டில் உண்ணும் பழக்கம் இல்லை. வடநாட்டில் இது புஷ்பிக்கும் மாஸங்களில் புஷ்பம் நிரம்ப கறிகாய்களுடன் விற்கப்படுகின்றது. அங்கு புஷ்பம் இலையைவிட அதிகப் பிரியமாய் அருந்தப்படுகின்றது. கீரையில் போல் புஷ்பத்திற்கும் சில நற்குணங்கள் உண்டு.

வெளி உள் உபயோகங்கள்

இலை பூ இரண்டுக்கும் நாக்குருசியில் முதலில் கசப்பு சுவை. குடலில் பாகமான பின்பு உரைப்பு சுவை, சீதவீர்யம். ஆதலால் பித்த சமனம்

செய்யும். ருக்ஷகுணம், அதனால் கபத்தைக் கண்டிக்கும். சீத்வீர்யமும் ருக்ஷகுணமும் கொண்டுள்ளதால் வாயுவை சிறிது அதிகமாக்கும். பொதுவாய் திரிதோஷங்களையும் சீராக்கும். நாலாவது முறை விஷம ஜ்வரம், குடல் கிருமிரோகம், அரிப்பு சொரி சிறங்கு முதலிய சரும ரோகங்கள், மேல் கீழ் ரக்தபித்தம், ரத்தக்கொதிப்பு, உட்காங்கை, சில் விஷரோகங்கள் இவைகளில் அகத்தியிலை புஷ்பம் இரண்டும் சிறந்த பத்திய உணவு.

இரவில் மட்டும் பார்வையில்லாத நயனரோகத்தில் தொடர்ந்து தினமும் அகத்தியிலைச்சாறும் திரிபலாசூர்ணமும் காலை மாலை சாப்பிட்டால் சில மாஸங்களில் இரவில் கண் பார்வை நன்ருய் வந்துவிடுகிறது, என்று ஒரு பெரிய கண் வைத்தியர் தன் அநுபவத்தைச் சொல்லி நான் கேட்டிருக்கிறேன்.

Dr. V. G. தேசாய் எழுதுகிருர்—கண் பார்வை மங்கல் நோயில் அகத்தியின் புஷ்பச்சாறு சில துளிகள் ஊற்றுவது குணம் தருகிறது. உணவில் சேர்த்து உபயோகிப்பதில் அக்கினி தீப்தி தந்து விசேஷமாய் குடல் வாயுவை அநுலோமனம் செய்யும். அகத்தியின் வேர் உஷ்ண வீர்யம்— வாயு வீக்கம் கபம் காஸம், புப்புஸத்தில் (Lungs) ஏற்படும் வேக்காடு (Inflamation) இவைகளில் அகத்திப் பட்டைச்சாறு வெற்றிலைச் சாறு தேன் மூன்றும் கலந்து சாப்பிடுவது உபகாரம். தனி இலையை அரைத்து விரணங்களின் மேல் வைத்துக் கட்டினால் விரணம் முதலில் சுத்தமாகி பிறகு தூர்ந்துவிடும்.

குறிப்பு—அகத்தியிலை தனியே சில ரோகங்களில் நல்ல குணம் கொடுக்கின்றது. சொஸ்தர்களுக்கும் சில நோய்களிலும் நல்ல பத்திய உணவுதான். அடிக்கடி அருந்தவேண்டியது. ஆனால் அகத்தியிலையின் வீர்யம் மற்ற மருந்துகளுடைய பிரதானமாய் ரஸம் கந்தகம் முதலிய லோஹவர்க்கங்களினால் செய்யப்படும் மருந்துகளுடைய வீர்யத்தை அழித்துவிடுகிறது. ஆதலால் அவை சேர்ந்த மருந்துகள் சாப்பிடும் பொழுது அகத்தியிலை—புஷ்பங்களை உணவில் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டால் மற்ற மருந்துகள் வேலை செய்யாது.

இலைச்சாறு சில உலோகங்களை பஸ்ம சிந்தூரம் செய்ய விசேஷமாய் உபயோகம் ஆகிறது.

அகத்திக்கீரைத் தைலம்

நல்லெண்ணெய் ஒரு லிட்டர், அகத்தியிலைச்சாறு ஒரு லிட்டர், கல்க திரவியம்—கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு, விளாமிச்சைவேர், சந்தனத் தூள் இந்த நான்கும் வகைக்கு 20 கிராம் சூர்ணம் செய்துகொள்ளவும்.

செய்முறை — முதலில் எண்ணெயை இரும்பு வாணலியில் காய்ச்சி நுரைவந்ததும் இறக்கி சிறிது ஆறியதும் கல்கதிரவியம் நான்கையும் கொஞ்சம் பாலில் அரைத்து எண்ணெயில் கரைக்கவும். அகத்தியிலைச் சாறையும் சேர்த்து இளந்தீயில் காய்ச்சவும். மெழுகு பதத்தில் இறக்கி ஆறியபின் துணியில் வடிக்கட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

குணங்கள் — தலைக்கு அப்பியங்கம் செய்வதால் பித்தம் தணியும், கண் குளிர்ச்சியடையும், பார்வை தெளிவாகும், மயிர் செழிப்பாய் வளரும்.

★

நாகரிகமும் நோய்களும்

புள்ளி விபர நிபுணர்கள் சராசரி மனிதனின் ஆயுள் முன்னைவிட இப்போது நீடித்திருப்பதாகக் கூறுகின்றனர். கர்ப்பிணிகளின் பராமரிப்பும் சிசுக்களின் பராமரிப்பும் முன்னைவிட நன்கு அமைந்து வருவதால் சிசு மரணவிகிதம் மிகக் குறைந்துள்ளது என்கின்றனர். ஆனால் ஆஸ் பத்திரிகளின் தேவை நாட்டில் அதிகப்படுகிறதென்பதோ நாம் அறிந்த உண்மை. மரணவிகிதம் குறைந்த போதினும் நோய்வாய்ப்படுபவரின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிக்கொண்டு வருவதுடன், நோயாளிகளின் வியாதி உடனுக்குடன் குணமாகாமல் நீண்ட காலத்தளவில் நோய்வாய்ப் படுபவர் அதிகமாகிக்கொண்டு வருகின்றனர். அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுவது எதனுல்?

இதுபற்றி சற்று சிந்திக்கவேண்டும். சரகர் நோய் அதிகம் ஏற்படக் காரணம் என்ன என்று ஒரு குறிப்பு தருகிறார்.

ஸர்வே சாரீர தோஷா பவந்தி க்ராம்யாஹாராத் அம்ல லவண கடுக க்ஷார சுஷ்கசாக மாம்ஸ தில பலல பிஷ்டாந்ந போஜிநாம் விருட நவசூக சமீதான்ய விருத்த அஸாத்ம்ய ரூக்ஷ க்ஷார அபிஷ்யந்தி போஜிநாம் க்லிந்ந குரு பூதி பர்யுஷித போஜிநாம் விஷம அத்யசன ப்ராயாணும் திவா ஸ்வப்ந ஸ்திரீ மத்ய நித்யாநாம் விஷம அதிமாத்ர வ்யாயாம ஸம்க்ஷோபித சரீராணும் பய க்ரோத சோக லோப மோஹ ஆயாஸ பஹுலாநாம்

வாழ்க்கையில் இயற்கை முறையை விட்டுச் செயற்கையான உணவு முறைகளை அதிகம் கையாள்பவர், புளிப்பு உப்பு உரைப்பு அதிகமுள்ள உணவு அப்பளக்காரம் ஸோடா உப்பு முதலியவைகள் அதிகம் கலந்த உணவு, காய்ந்த கறிகாய் — அல்லது குளிரால் விரைத்துப்போன கறி காய்கள், காய்ந்த மாமிசம், எள்ளு, எள்ளின் விளைவான நல்லெண்ணெய் அதிகம் சேர்ந்த பொருள், மாப்பண்டங்கள் இவைகளை அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்பவர், முளைவிட்ட தானியம், புதிதாக அறுவடையான

கோதுமை அரிசி பயறு துவரை உளுந்து முதலியவை, உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவு, நெய்ப்பே இல்லாத வரண்ட உணவு, ரத்தக்குழாய் உணவுக் குழாய் இவைகளில் தடிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடியவை (Cholestrolஐ அதிகப்படுத்துபவை), உணவாகத் தயாரித்து அதிகக் காலமானபடியால் உள்ளே கொசகொசத்துப்போனவை, முன் உணவு ஜீரணமாகாமலிருக்கும்போதே அடிக்கடி உணவு கொள்ளுதல், பாலுடன் புளிப்பானவை என்பதைப்போல முரண்படும் உணவு, தினமும் பகல் தூக்கம், உடலுறவு அதிகம் கொள்ளத் தூண்டும் சூழ்நிலே, மதுபானம், அவனவன் மன உடல் வலிவிற்கு மீறி உடலேக் களைக்கவைக்கும் உழைப்பு, பயம் கோபம் சோகம் பேராசை ஏமாற்றம் இவைகளை அளிக்கும் சூழ்நிலே, மனத்தையும் புத்தியையும் அழுத்தும் வேலேச் சுமை இவை எல்லாமே உடலின் பல்வேறு பகுதிகளின் சமநிலேயைக் கெடுத்துவிடுகின்றன.

அதோ அநிமித்தம் ஹி சிதிலீபவந்தி மாம்ஸாநி விமுச்யந்தே ஸந்தய: விதஹ்யதே ரக்தம்:, விஷ்யந்ததே சாநல்பம் மேத: ந ஸந்தீயதே அஸ்திஷு மஜ்ஜா, சுக்ரம் ந ப்ரவர்த்தே, க்ஷயம் உபைதி ஓஜ: ஸஏவம் பூதோ க்லாயதி, ஸீததி, நித்ராதந்த்ராலஸ்யஸமந்விதோ நிருத்ஸாஹ: ச்வஸிதி, அஸமர்த்தச் சேஷ்டாநாம் சாரீரமானஸீநாம் நஷ்டஸ்ம்ருதி புத்திச் சாயோ ரோகாணு மதிஷ்டான பூத: ந ஸர்வமாயு ரவாப்நோதி.

(சரகஸம்ஹிதை சிகித்ஸை – 1-2-3)

இப்படி கெடுதி விளைவிக்கும் உணவும் சூழ்நிலேயும் நடையுடை பாவனைகளும் தசைகளை வலிவிழக்கச் செய்கின்றன. தசைகள் தளர்வதால் சிறு வயதிலேயே முதிர்ந்த தோற்றத்தைக் கொடுத்துவிடுகிறது. பூட்டுகள் எளிதில் கலகலத்துவிடுகின்றன. ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகும். கொழுப்பு நீர்த்து ரத்தக்குழாய் முதலியவைகளை அடைத்துக் கொள்ளும். எலும்பினுள் ரத்த உத்பத்திக் கேந்திரமான மஜ்ஜ தாது (marrow) பூர்ணத்துவமடைவதில்லே. சுக்லதாது சரியே வெளியாவதில்லே. தாது சத்து குறைகின்றது. அதனுலே மனிதன் எளிதில் களைத்துவிடுகிருன். (அவனுக்கு அடிக்கடி தூண்டுதலளிக்க மருந்து உதவி தேவைப்படும்.) தூக்கமும் சோம்பலும் அசதியும் அடிக்கடி ஏற்பட்டு உத்ஸாஹமின்றி எப்போதும் பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருப்பான். உடலாலோ மனத்தாலோ அவனுல் உழைக்கமுடியாது. (மறதி அதிகம், பகுத்தறிவு குறையும். எதிலும் வெறுப்பு காணும்.) அதனுல் எந்த நோய்க்கும் அவன் ஏற்ற இருப்பிடமாக மாறிவிடுவான். முழு வாழ்க்கை அவனுல் வாழமுடியாது.

இன்றைய நாகரிக வாழ்க்கையை இதைவிட அழகாகப் படம் பிடிக்க முடியாது. சரகரின் நோய்வரும் காரணமனைத்தையும் இன்றைய சமுதாயம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ சிரத்தையுடன் கடைபிடித்து வருகிறது. அதனுல் ஆஸ்பத்திரிகளின் தேவை அதிகமாவதில் ஆச்சரியமென்ன? ★

நாடித்துடிப்பு

ஆணின் வலது கையிலும் பெண்ணின் இடது கையிலும் வைத்யன் நாடி பார்ப்பது வழக்கம். பொதுவாக ஆணுக்கு வலது பாகமும், பெண்ணிற்கு இடது பாகமும் வலிவு மிக்கவை. இயற்கை அமைப்பில் காணும் வேறுபாடு இது. ஈசனின் இடப்பகுதியை உமையவளும், உமையின் வலப்பகுதியை ஈசனும் பங்கு கொண்டு அர்த்தநாரீச்வரனுக இருப்பது இத்தத்துவத்திற்கு மூலக்காட்சி. கையில் மணிக்கட்டில் கட்டை விரலினடியே உள்ள சுத்த ரத்தக்குழாயில் உணரப்படும் நாடித்துடிப்பைக் கணக்கிடுவதே நாடி பார்த்தலாகும். நாடித்துடிப்பின் எண்ணிக்கை இதனுல் அறியப்படுகிறது. இது பொதுவாக எல்லோராலும் அறியத்தக்கதே. வைத்யன் நாடி பார்ப்பது இந்த துடிப்பை எண்ணுவதற்காக மட்டுமல்ல. துடிப்பை எண்ணுவதில் வைத்யன் முனைவதுமில்லை. நாடியில் ஓடும் ஓட்டத்தின் பிரதிபலிப்பின் மூலம் சரீரத்தின் இயற்கை நிலையையும் நோய் நிலையையுமே அவன் ஆழங்காண விழைகின்ருன். இதற்கு அவன் பல்லாண்டுகளில் தாம் உணர்ந்த நாடிக்கும் வெளியே காணும் ஆரோக்கிய - ரோகக் குறிகளுக்கும் உள்ள தொடர்பை நிதானித்து அறிந்த நிர்ணயம் உதவுகிறது. இது வைத்யன் தனிப்பட்டுத் தன் அனுபவம் மூலம் பெறும் தேர்ச்சி.

பொதுவாக எல்லோரும் அறிவது நாடித்துடிப்பின் எண்ணிக்கையே. இது இயற்கை நிலையிலும் நோய் நிலையிலும் மாறுபடுவதை நாம் உணர முடியும். விநாடி முள் உள்ள கடிகாரத்தின் உதவி கொண்டு இதைக் கணக்கிட முடியும். ஆரோக்கிய நிலையில்கூட சிசுவிற்கும் சிறுவனுக்கும் யுவனுக்கும் வயதானவனுக்கும் இந்த நாடித்துடிப்பு எண்ணிக்கை ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. 20 வயதிற்கு மேல் 45-50 வயது வரை உள்ள நடுவயதிலும் வயதான காலத்தில் திடநிலை நீடித்திருந்தாலும், நிமிஷத்திற்கு 70-80 துடிப்புகளை உணர முடியும். ஆணைவிடப் பெண்ணுக்கு 4-5 துடிப்புகள் கூடவே காணும். தேகப்பயிற்சி அல்லது உழைப்பின் போது கூடுவதும், தேகப்பயிற்சி அல்லது உழைப்பை நிறுத்தியதும் சற்றுக் குறைவதும் மறுபடியும் சிறிது நேரம் கழித்து சீரடைவதும் உணரக்கூடியதே. சாப்பிடும் போதும் உணவு உண்ட பின்னரும் ஜீர்ண நிலையிலும் இத்தகைய ஏற்றத் தாழ்வை உணரமுடியும். மனக்கொதிப்பு, சோகம், கவலை,

சந்தோஷம் முதலிய மனோநிலைகளை ஒட்டியும் இம்மாறுதல்களை உணர முடியும். காலை வேளைகளிலும் குளிர் நாட்களிலும் துடிப்பு அதிகமாகும். மாலை வேளைகளிலும் கோடையிலும் குறையக்கூடும். இவை ஆரோக்கிய நிலையிலேயே ஏற்படக்கூடிய மாறுபாடுகள்.

வைத்யன் நாடி பார்ப்பதானால் காலையிலும் மாலையிலும் பார்ப்பான். சாப்பிட்டதும், தூங்கி எழுந்த உடனும், மன அமைதி குலைந்துள்ளபோதும், தேகப்பயிற்சி முடிந்த உடனும் நாடி நிலை சரியே உடல் நிலையைப் புலப்படுத்தாதெனக் கூறுவான். துடிப்பின் எண்ணிக்கையில் ஏற்படும் மாறுபாடு போல, ரத்த ஓட்டத்தின் கனம், அழுத்தம், குழாய்களில் நெளிவு, பரபரப்பு, திணறல் என நடையிலுள்ள பல பேதங்களை அறிய ஆரோக்கிய நிலையிலும் ரோக நிலையிலும் நிதானிக்க அவனுக்குத் தக்க நேரமும் சூழ்நிலையிலும் தேவைப்படும்.

நாடித்துடிப்பின் எண்ணிக்கையைக்கொண்டே பல நிலைகளை நாம் அறியக்கூடும். இயற்கையாக ஆரோக்கிய நிலையிலும் காணும் எண்ணிக்கை விவரம் மின்வருமாறு :—

கர்ப்பத்திலுள்ள சிசு	150—140	துடிப்புகள்
பிறந்த உடன்	140—130	,,
முதல் ஆண்டில்	130—115	,,
இரண்டாம் ஆண்டில்	115—100	,,
மூன்றும் ஆண்டில்	105— 95	,,
7 - 14 வயது காலத்தில்	90— 80	,,
14 - 21 ,,	85— 75	,,
21 - 45 ,,	75— 80	,,
45-க்குமேல்	70— 80	,,

இந்தக் குறிப்பின்படி கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவிற்குள்ள துடிப்பு சிசு வெளி வந்து வளரத் தொடங்கியதும் 21 வயதிற்குள் கிரமமாகக் குறைந்து வருவதை உணரலாம். வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டத்தை ஹிருதயம் ஆங்காங்கு சேர்ப்பிக்கச் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதையே இது குறிப்பிடும். வளர்ச்சியில் ஓர் எல்லையை மனித உடல் தனது 21-வது வயதில் அடைகிறது. அதன் பிறகு நிலைத்துவிட்ட வளர்ச்சியைப் பாதுகாக்க ஒரே சீராக அது இயங்குவதைக் காணலாம்.

பொதுவாக யாரும் தாமே தனது நாடியைப் பார்த்துக்கொள்வதில்லை. தமது ஆரோக்கிய நிலைபற்றி அறியும் முயற்சியையே பொது

வாக ஆரோக்கியமுள்ளவர்களிடையே காணமுடியாது. அதுதான் இயற்கை. மனச்சஞ்சலம் உள்ளவர்கள் மட்டுமே ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும் தாம் ஆரோக்கியத்துடனிருக்கிருேமா என்ற சோதனைக் குத் தம்மை அடிக்கடி இலக்காக்கிக் கொள்வார்கள். அவர்களுக்கு இத்தகைய நாடித்துடிப்பு விகிதங்கள் போன்ற விஷயங்களை அறிய அதிகம் அவா ஏற்படும். புத்தகத்திலுள்ள குறிப்பைத் தம் உடல் நிலையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதில் ஒரு தனி ஈடுபாடும், அப்படி ஒப் பிடும்போது ஏதேனும் சிறிதும் வேறுபாடு காணப்பட்டாலும் அதைப் பற்றிப் பெரிதும் சஞ்சலப்படுவதும் காணப்படும். இவர்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை அவசியம்.

உடல்நிலை போன்ற இயற்கை விஷயங்களில் சராசரி விகிதக் கணக்கு ஓரளவுதான் பொருந்தும். சிலர் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் கூட நிமிஷத்திற்கு 100க்கு மேல் நாடித்துடிப்புடனிருப்பதை வைத்யன் அறிவான். நடு வயதிற்கான இயற்கைத் துடிப்பு விகிதமான 75-80க்கு மேற்பட்டும் குறைந்தும் துடிப்புடன் நல்ல திட ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ளவர்கள் இருக்கக்கூடும். சராசரி விகிதமெல்லாம் ஓரளவு கணக்கிடத்தான் பயன்படும். தனி மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை எடைபோட இவை மட்டும் போதாது. இயற்கையாகவே ரத்த அழுத் தம் (ப்ளட் ப்ரஷர்) குறைந்துள்ளவர்களும் கூடியவர்களும் உண்டு. அவர்களுக்கு இந்தக் குறைவும் கூடுதலும் கேடு விளைவிப்பதில்லை. அது அவர்களது இயற்கை நிலை. இதைக் குடும்ப வைத்யனுக இருப் பவன்தான் ஓரளவு நிதானிக்க முடியும். திடீர் திடீரெனப் புதுப்புது டாக்டர்களிடம் செல்லும்போது அந்த டாக்டர்கள் அவனது தனிப் பட்ட இயற்கை நிலையை நிதானிக்க அவகாசமில்லாமல் முடிவுகூற வேண்டிய நிலை ஏற்படும்போது இயற்கை நிலையைக்கூட நோய் நிலை யாக நினைத்து அதை மாற்ற முயன்று அவர்களுக்குத் தோல்வியும் இவனுக்குத் தலைவலி போயோ, போகாமலோ திருகுவலி வருவதும் உண்டு. ஆகவே அடிக்கடி இத்தகைய விபரங்களுடன் தம் உடல் நிலையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் தாமே ஒரு முடிவிற்கு வரும் பழக்கத்தை மனச்சஞ்சலமுள்ளவர்கள் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். இது அவர் களால் சாத்தியமாகுமா என்பதுதான் இதிலுள்ள பெரும் பிரச்னை.

★

அளவிற்கு மீறினல் அமுதமும் விஷமே

நல்லதொரு உணவுப்பண்டத்தைக்கூட அதிலுள்ள ருசியால் ஈர்க்கப் பெற்று அளவிற்கு மீறிச் சாப்பிட்டுவிடுவது உண்டு. அதை ஜீரணிக்கும் சக்தி இருந்தால், சற்றுத் தற்காலிகமான வேதனையுடன் ஜீர்ணமாகிவிடக் கூடும். ஆனல் ஜீரணிக்கும் சக்தி குறைந்தாலும், அல்லது அந்தத் தனி மனிதரின் தேகவாகிற்கு அது ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் அது விஷம் போன்று மிகவும் கடினமான நோய்வாய்ப்படுத்திவிடும்.

ஒரு அம்மையாருக்கு சேப்பங்கிழங்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. ஆனல் அவள் அதை ருசித்து உண்பாள். சமையலறையினுள் வேலை செய்யும் அவளைச் சேப்பங்கிழங்கு சேர்ந்த உணவைச் சாப்பிடாமல் தடுக்க மிகவும் கவனம் தேவைப்படும். சேப்பங்கிழங்கு சாம்பாரில் போட்டிருந்த கரண்டியை ரஸத்தில் போட்டு பரிமாறினல் போதும். 50, 60 தடவை பேதியாகிக் கவலைக்குள்ளாக்கிவிடும். ஆகவே அவள் வீட்டிலிருந்தால் சேப்பங்கிழங்கையே வீட்டினுள் கொணரமாட்டார்கள். இது ஒரு கடுமை யான அலர்ஜிநிலை. இது போலல்லாமல் சாதாரண அளவில் ஒத்துக் கொண்டு ஜரித்துவிடும் உணவே அளவில் அதிகமாகப் போனல் நோய்க் குள்ளாக்குவது உண்டு. அந்த நிலைகளில் ஓரளவு உடன் சமாளிக்கத் தக்கச் சில உபாயங்களை இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

தேங்காய்: அளவிற்கு மீறி உண்டால், வாயில் நீர் சுரத்தல், நாக்கு மறத்துப்போதல், வாந்தி, பேதி, தலைசுற்றுதல், நாவரட்சி முதலியவை காணும். வெல்லத்தையோ பச்சரிசியையோ மென்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட இந்தக் கேடு மாறும்.

வேர்க்கடலை: தேங்காய்க்குள்ள அத்தனை கேடுகளும் நேரலாம். வெல்லம்தான் இதற்கு மாற்று.

நெய்: வயிற்று மந்தம், கல்லீரல் கன உணர்ச்சி, அஜீர்ணம் இவை நேரும். பாலைக் காய்ச்சிச் சாப்பிட இது குறையும்.

கடலை, துவரை, மொச்சை: அஜீர்ணம், வயிற்று உப்புசம், புளியேப்பம், பேதி, ஆசனத் துவாரத்தில் அடைப்பு போன்ற உணர்ச்சி இவை ஏற்படும். நல்ல செம்மண்ணை 1 கிராம் அளவு அரை லிட்டர் ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டிச் சாப்பிட இந்த வேதனை நீங்கும்.

கோழிமுட்டை : அளவு கடந்து வேகவைத்தும், உண்ணும்போது அளவிற்குமேல் சாப்பிடுவதும் பசிமந்தம், புளிஏப்பம், செரியாமை முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும். இளம் முள்ளங்கிக்கிழங்கைச் சாறு பிழிந்தோ வேகவைத்தோ சாப்பிட அந்தக் கனம் குறையும்.

வாழைப்பழம் : வயிற்றுப் பொருமல், பேதி, சூடாக மலம் வெளிப் படுதல் இவை ஏற்படும். புகையிலையை ½ கிராம் அளவு ½ லிட்டர் வென்னீரிலிட்டு மூடிவைத்து அதன் தெளிவை வடிகட்டிச் சாப்பிட வாந்தியாகிச் சிக்கல் தீரும்.

பலாப்பழம் : மந்தம், பசியின்மை, பலாப்பழ மணத்துடன் ஏப்பம், மயக்கம், வாய் கரித்தல் முதலியவை ஏற்படும். நெய்யையோ தேனையோ அளவுடன் சாப்பிட அந்த சிரமம் நீங்கும். பலாச்சுளையைச் சுற்றியுள்ள கோதுகளைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கிச் சாப்பிடலாம்.

பாலாடை (பாலேடு) : பசிமந்தப்படும். வயிறு பொறுமும். பேதி, வாந்தி, வயிற்றுவலி ஏற்படும். புளித்தமோர் குடிக்க சிரமம் நீங்கும்.

மிளகாய் : கண்ணில் நீர்வடிதல், கண் சிவத்தல், குடல், இரைப்பை, மார்பு, வாய் முதலியவை புண்பட்டுக் காரம்பட முடியாமை, சீதபேதி, சாதாரணமாய் மலம் போனலும் கொதிப்புடன் பேதியாதல், வயிற்றுவலி முதலியவை ஏற்படக்கூடும். கொத்துமல்லி விதையையும் நெய்யையும் சேர்த்துச் சாப்பிட இந்த வேதனை அடங்கும்.

பழையசோறு : நொந்ததும் சில்லிட்டதுமான சாதம், புளித்த நீரிலிட்ட சாதம் அதிகமாகச் சாப்பிட வயிறு பொறுமி செரிக்காமல் புளியேப்பம், பேதி, நெஞ்சு கரித்தல், வாந்தி, சுரம் முதலியவை உண் டாகும். 5 கிராம் ஜீரகத்தை வென்னீர் விட்டரைத்து எடுத்த சுரசமோ, லேசாகப் பொரித்து ஜலம் விட்டுக் கஷாயமாக்கியோ 3-4 வேளை சாப்பிட இந்த விஷம் முறியும்.

நொங்கு : பேதி, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்புசம், பசியின்மை, மந்தம் முதலியவை இதனல் ஏற்படும் உபத்திரவம். பெருங்காயத்தைப் பொரித்து வென்னீரில் கலக்கிக் கொடுக்க சிரமம் நீங்கும்.

புளித்த தயிர்சாதம் : மந்தம், பேதி, சோம்பல், சோர்வு, புத்திக் கலக்கம், தூக்கம் நேரும். ஒரு டீஸ்பூன் கடுகைப் பொரித்து ¼ லிட்டர் ஜலம் விட்டு ⅛ லிட்டராகக் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சாப்பிட வாந்தியாகியோ ஜீர்ணமாகியோ சிரமம் நீங்கும்.

நல்லெண்ணெய்ச் சோறு: நல்லெண்ணெய் அதிகமாகச் சேர்த்த சாதத்தைச் சாப்பிட மந்தம், மயக்கம், வாந்திபேதி, ஆசனவாயடைப்பு, வயிற்றுப்பொறுமல், அஜீர்ண ஏப்பம், நெஞ்சு கரித்தல் ஏற்படும். காடியை 1 டீஸ்பூன் அளவு 2-3 தடவை சாப்பிட சிரமம் நீங்கும்.

கோதுமை: நல்ல சூட்டைத் தந்து மலச்சிக்கல், பேதி, பொறுமல், பசிமந்தம் ஏற்படும். பச்சை மிளகாய், பசுவின் பால், நெய் சேர்க்க இது மாறும்.

நெய்-தேன்: நெய்யையும் தேனையும் சம அளவில் சேர்த்து வேறு ஒன்றும் சேர்க்காமல் சாப்பிட வயிற்றுவலி, வாந்தி, உடல் கொதிப்பு, நீர் எரிச்சல், வாயில் நீர் சுரத்தல் உண்டாகும். கரியை நீர் விட்டரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட நஞ்சுவேகம் தணியும்.

இவை அனைத்தும் அளவுப்படி முறையுடன் சாப்பிடும்போது கெடுதலே ஏற்படுவதில்லை. அளவுக்கு மீறும்போது ஜீர்ண உறுப்புகளில் அவை ஏற்படுத்தும் தனித்த குழப்பம் தனிப்பட்ட அஜீர்ண நிலைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த நிலைகளில் இயற்கை தானே அவைகளை வாந்தியாகவோ பேதியாகவோ வெளிப்படுத்திவிடுகின்றது. அப்படிச் செய்த பிறகும் சிலசமயம் அவைகளால் ஏற்பட்ட குழப்பம் மட்டும் தீராமல் நோய்நிலை நீடிக்கும். இதற்கும் சமனம் தேவைப்படுகிறது. வாந்தியோ பேதியோ ஆகாமல் குழப்பம் நீடிக்கையில் மயக்கம், புத்தி மந்தம் போன்ற நரம்பு மண்டலங்களின் அயர்வுக் குறிகள் காண்கின்றன. இந்த நிலைமையில் கடுமையான ஜீர்ண மருந்துகளோ, பேதியாகவோ வாந்தியாகவோ வெளிக்கொணரும் உபாயங்களோ தேவைப்படுகின்றன,

நோய்வாய்ப்படுபவரின் உடல்நிலை துர்பலமாயிருப்பின் உடன் வைத்ய உதவியைப் பெறுவதும் அவசியமே. பழக்கத்திலுள்ள சில முறைகள் மிகவும் கவனிக்கத்தக்கவை. பலாப்பழத்தைத் தேனும் நெய்யும் சேர்த்துத் தின்பது, வெள்ளரிக்காயை மிளகும் உப்பும் சேர்த்து, வாழைப் பழத்தைச் சர்க்கரையுடன், வேர்க்கடலையை வெல்லத்துடன், கொய்யாப் பழத்தை உப்புடன் இப்படி மாற்றுப் பொருளுடன் துணைசேர்த்துச் சாப்பிடும் வழக்கமும் கவனிக்கத்தக்கது.

★

கடிதம் - பதில்

குளிர்த் தலைவலி

"குளிரில் இரவில் வெளியே சென்று திரும்பும் தொழிலில் இருப்பதால், விடியற்காலையில் எழுந்திருக்கும்போதே தலைவலி நீர்கோர்வை வருகிறது. பலத்த பாதுகாப்பும் சில சமயம் பலனளிப்பதில்லை. நீர்கோர்வை, முன் மண்டை கனம் உடன் மாற ஏதேனும் உபாயம் உண்டா?"

குளிர்காலத்தின் சீதளத்தால் முன் மண்டையினுள் உள்ள எலும்புக் குகைகளில் அழற்சி, ஜவ்வுகளில் கசிவு மிகுதி, கசிவு நிரம்பி கனம், குத்துவலி இவை பனித்தலைவலிகளில் விசேஷம். சிலருக்கு சீதளம் கழுத்தின் பின்புறத் தசைகளில் இறுக்கத்தை உண்டாக்கித் தலையில் இசுவு வலி உண்டாகும்.

முன் மண்டை அழற்சி குறைய கீழ்கண்ட பற்றுகள் உதவும்.

1. **சிரோலேபம்:** ரேவல் சீனிக்கிழங்கு 100 கிராம், வேப்பம் விதை 40 கிராம், சதகுப்பை, சோம்பு, கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 20 கிராம், இவைகளை நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொள்ளவும். $\frac{1}{2}$-1 ஸ்பூன் தூளை ஜலத்தில் குழப்பிச் சுடவைத்துப் பொறுக்குஞ் சூட்டிலிருக்கும்போது நெற்றியில் பற்றுப் போடவும். நீர்கோர்வை முறிந்து வெளியாகும். நீர்கோர்வை வராமல் தடுக்கும்.

2. **கோஷ்டலேபம்:** வாஸனைக்கோஷ்ட(வெண்கோஷ்டம்)த்தை கல்லில் ஜலம் விட்டு சந்தனம்போல நன்கு இழைத்து அந்தக் குழம்பை சுடவைத்தோ அப்படியோ நெற்றியில் தடவிக்கொள்ளலாம். நீர்கோர்வை இல்லாமல் ஏற்படும் வரட்டுத் தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, மாற்றி மாற்றி விட்டு விட்டு வரும் நரம்புத் தலைவலி இவைகளில் நல்லது.

இவ்விரண்டும் குளிர் காலத்திற்கேற்றவை. பற்று 2-3 மணி நேரத்திற்குப் பின் துடைக்கப்படவேண்டும். மறுபடியும் புதிதாகப் பற்றுப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

மென்னியில் இறுக்கத்துடன் ஏற்படும் தலைவலியில் கட்டிச் சூடத்தை (5 கிராம்) 2 அவுன்ஸ் சுடவைத்தத் தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழப்பி இளஞ்சூட்டுடன் மெல்லியதாக இறுகிய தசைகளின்மேல் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க நல்லது. அந்தப் பகுதியில் சீதளம் தாக்காமல் எப்போதும் கதகதப்பான துணி அல்லது கம்பிளி சுற்றிவைப்பதும் நல்லது.

★

நோய்க்குக் காரணம் எது

நமது அறிவிற்கு மூன்று முக்கிய ஆற்றல்கள் உண்டு. பகுத்தறிவு, ஞாபக சக்தி, திட சித்தம் எனப்படும். இம்மூன்றை புத்தி, ஸ்மிருதி, திருதி என்று மனோவிஞ்ஞானம் வகைப்படுத்தும்.

எது நமக்கு நல்லது? எது ஒத்துக்கொள்ளாது? விருப்பத்திற்குகந்தது எது? எது விருப்பத்திற்கு ஏற்றதாயினும் ஒத்துக்கொள்ளாது? மனம் விரும்பாதது எது? அப்படி மனம் விரும்பாதிருந்தாலும் நல்லதென ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது எது? என்றபடி தனது அனுபவத்திலிருந்தும் பிறரது அனுபவத்திலிருந்தும் உணர்ந்து நம் வாழ்வு முறையை அமைத்துக்கொள்ள உதவுவது பகுத்தறிவு என்ற புத்தி சக்தி. இதைக் கொனஷ்டை செய்து குயுக்திக்கு உட்படுத்தி நல்லதைத் தீயதெனவும் தீயதை நல்லதெனவும் உணரச் செய்துகொண்டு தாமும் கெட்டுச் சூழ்நிலையையும் கெடுத்துப் பகுத்தறிவை விபரீத வழியிலே செலுத்திவிடக் கூடும். இது புத்தி ப்ரம்சம்-புத்தியால் இழைக்கும் தவறு. இது நோய்க்குக் காரணமாகலாம்.

பகுத்தறிவால் நல்லதென அறிந்த பிறகு, புலன்கள் விருப்பத்திற்கு - வேட்கைக்கு வயப்படாமல் திடமான பற்றுதலுடன் நேர் வழியில் செல்வது திடசித்தத்தால் ஏற்படும் லாபம். இந்த திடசித்த நிலையை நழுவவிட்டுப் புலன்கள் இழுத்த வழியே செல்வது பகுத்தறிவால் ஏற்பட்ட நல்ல பலனை இழக்கச் செய்கிறது. திட சித்தமின்மையால் ஏற்படும் இந்தத் தவற்றை திருதிப்பிரம்சம் என்பர். இதுவும் நோய்க்குக் காரணமாகும்.

முன்னர் ஒரு தடவை புத்திப்பிரம்சத்தாலும் திருதிப்ரம்சத்தாலும் கடும் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்போம். அதன் நினைவு நமக்கு அடிக்கடி ஏற்படும்போது அந்தத் தவறு நிகழவிடமாட்டோம். அதே மாதிரி முன்நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தபோது முன்ஜாக்கிரதையாக சில நல்ல பத்தியமுறைகளைக் கையாண்டதால் நோய் கடுமையாகாமல் தப்பினோம். இப்போது அதன் நினைவு ஏற்படுகிறது. அதனால் நோயின் ஆரம்பநிலையிலேயே முன்னிலும் அதிகக் கவனத்துடன் பத்தியத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறோம். இந்த நினைவு இப்படி நோயிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது இந்த நினைவைத் தளரவிட்டு முன்செய்த அதே தவற்றை மறுபடியும் இழைப்பதும் கடும் நோய்வாய்ப்படுவதும் நினைவிழந்தமையால் ஏற்படும் விபரீதமாகும். இதை ஸ்மிருதிப்ரம்சம் என்பர்.

இறைவன் நோய் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளக் கொடுத்திருக்கும் புத்தி திருதி ஸ்மிருதி என்ற மூன்று அறிவின் ஆற்றல்களை நமக்கு வழிகாட்டியாக அமைத்துக்கொடுத்துள்ளார். இந்த மூன்று சக்திகளையும் தளர விடுவதே நோய்கள் ஏற்படவும் கடுமையாகவும் மூல காரணமான பிரஜ்ஞாபராதம் (அறிவுத் தவறு) என்ற குற்றமென அறிவுறுத்துகிறது ஆயுர்வேதம்.

தீ-த்ருதி-ஸ்மிருதி-விப்ரஷ்ட:-கர்ம-யத்-குருதே நிசம்.
பிரஜ்ஞாபராதம்-தம்-வித்யாத்-ஸர்வதோஷப்ரகோபணம்.
